ஆன்மீக அன்பின் நறுமணம்

இதயம் அதன் இருப்பிற்கான காரணத்தை அறியும்போது

பூஜ்ய தாஜி அவர்களின்

71வது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி

28 செப்டம்பர் 2026, கான்ஹா சாந்தி வனம்

ஆன்மீக அன்பின் நறுமணம்

இதயம் அதன் இருப்பிற்கான காரணத்தை அறியும்போது

அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

ஆன்மீக மரபுகள் ஒவ்வொன்றும், அன்பே ஆன்மீகப் பயணத்தின் மையமாகத் திகழ்கிறது என்பதை நமக்கு எடுத்துரைக்கின்றன. அதை நாம் ஆமோதித்து, புரிந்துகொண்டதாக எண்ணுகிறோம். ஆனால் உண்மையில் நாம் அதைப் புரிந்துகொண்டோமா? இந்த அருட்செய்தியில், அன்பு எவ்வாறு படிப்படியாக மலர்ந்து நறுமணத்தை வெளிப்படுத்துகிறது என்பதைக் காணப்போகிறோம். முதலில், நறுமணத்தின் தன்மை என்ன? நறுமணம் வீசுவதை ஒரு மலர் தேர்வு செய்கின்றதா? இல்லை. மலர், தான் எதுவாக இருக்க வேண்டுமோ அதுவாக மாறும்போது, நறுமணம் இயல்பாகவே பரவுகின்றது.

முந்தைய ஒன்பது அருட்செய்திகளில், ‘பிளவுற்ற இதயம்’ என்பதிலிருந்து தொடங்கி, இதயம் நிறைவுபெறுவதற்கும் மலர்வதற்கும், தடையாக இருப்பனவற்றைப் பற்றியும், அவற்றைக் கடந்து எவ்வாறு முன்னேற்றம் அடைவது என்பது குறித்தும் பார்த்தோம். அந்தத் தடைகள் - நோக்கத்தை தேக்கமுறச் செய்த இயக்கமற்ற நிலை, அடித்தளத்தை வலுவிழக்கச் செய்த சந்தேகம், மேற்கூரையை எழுப்பிய கர்வம், பிறர்மீது நம் கவனத்தைத் திருப்பிய பொறாமை, நமது கண்ணோட்டத்திற்கு வண்ணம்பூசிய முன்கணிப்பு, மேலும் உள்ளிருந்தே கதவைப் பூட்டிய பயம் ஆகியவை. பின்னர்,

'நதி அதன் பெயரை அறிகின்றது' எனும் அருட்செய்தியில், வாயிற்கதவு திறந்தபோது பயம் நம்பிக்கையாக மாறியது. 'விதைப்பதற்கு முன்பிருக்கும் மண்' என்ற அருட்செய்தியில் நம்பிக்கை உறுதியான அடித்தளத்தை உருவாக்கியது. இந்தப் பத்தாவது அருட்செய்தி, அடுத்து இயல்பாக வெளிப்படக்கூடிய நிலையைப் பற்றியது. இங்கே, நம்பிக்கையினால் ஏற்புத்தன்மையைப் பெற்ற இதயம், அருளைத் தனக்குள் நுழைய அனுமதிப்பதைப் பற்றி ஆராய்கிறோம். அருளால் நிரப்பப்படுவது எதுவானாலும், அது அன்பாக மலர்கிறது. மேலும் அன்பு அதன் மூலஆதாரத்தை உணர்கின்றபோது, அது பக்தியாகிறது.

'அன்பு' என்பது அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற, அதே நேரத்தில் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப்படுகின்ற வார்த்தைகளில் ஒன்று. பிறந்த குழந்தையை தனது கைகளில் ஏந்துகின்ற ஒரு தாயின் உணர்வையும், முதல் காதல் ஈர்ப்பின் பரவசத்தில் இருக்கும் ஒரு இளைஞரின் உணர்வையும், தனது நாட்டின் மீதான ஒரு தேச பக்தரின் உணர்வையும், இறைவன்மீதான ஒரு பக்தரின் உணர்வையும், அவ்வளவு ஏன், ஒரு நல்ல காபியை சுவைக்கும்போது ஏற்படும் உணர்வையும் கூட விவரிப்பதற்கு இந்தச் சொல் பயன்படுத்தப்படுகிறது. 'அன்பு' என்ற சொல், ஏறக்குறைய அனைத்தையும் உள்ளடக்கக் கூடிய வகையில், ஒரு பரந்த அளவில் நாம் அதைப் பயன்படுத்திவிட்டோம்.

அப்படியெனில், ஆன்மீக களத்தில் 'அன்பு' என்பதன் பொருள் என்ன? ஆன்மீக அன்பிற்கான ஒரு எளிய பரிசோதனை யாதெனில், நமது நம்பிக்கையை, நமது ஆன்மீகப் பாதையை அல்லது இறைவனைப் பற்றிய நமது கருத்தைக்கூட பகிர்ந்து கொள்ளாதவர்களை நாம் எவ்வாறு அணுகுகிறோம் என்பதுதான். பிறர் வேறுவிதமாக வழிபடுவதாலேயே அவர்களை நாம் விலக்கி வைத்தால், நம்முள் அன்பு இன்னும் மலரவில்லை என்று அர்த்தம். நாம் உண்மையாக இறைவனை நேசித்தால், இறைவனின் எந்தப் படைப்பையும் நம்மால் நிராகரிக்க முடியாது. பிறரை சகித்துக்கொள்வது, அன்பின் தொடக்கமாகும். பிறரை ஏற்றுக்கொள்வது அதைவிட ஆழமானது. அனைவருக்குள்ளும் அதே புனிதமான சாரம் இருப்பதை உணர்ந்துகொள்வதே அன்பின் இயக்கமாகும்.

இதயம் ஒரு ஆழ்ந்த மாற்றத்திற்கு உள்ளாகும்போது, ஆன்மீக அன்பு மலர்கிறது. அந்த மாற்றம், பின்வரும் இந்த அழகான பரிணாமத்தின் மூலம் வெளிப்படுகிறது:

ஆன்மீக ஏக்கம், ஷ்ரத்தா, ஏற்புத்தன்மை,
அருள், அன்பு, பக்தி.

ஒவ்வொரு படிநிலையும் அடுத்த படிநிலைக்கான அடித்தளத்தை அமைக்கின்றது. மலர் விதைக்குள் மறைந்திருப்பதைப் போலவும், நறுமணம் மலருக்குள் மறைந்திருப்பதைப் போலவும், ஒவ்வொன்றும் அதற்கு முந்தைய படிநிலைக்குள் மறைந்திருக்கின்றது.

ஏக்கம் — முதல் இயக்கம்

தியானத்தையும், உணர்வுபூர்வமாக இறைவனைத் தேடும் முயற்சியையும் தொடங்குவதற்கு முன்பாக, நமக்குள் ஒரு இனம்புரியாத அமைதியின்மை எழுகிறது. ஏதோ ஒன்று இல்லாதது போன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. நம்மிடம் வசதியான வாழ்க்கை, சாதனைகள், அழகான குடும்பம், அங்கீகாரம், அறிவு என மனநிறைவைத் தரக்கூடிய அனைத்தும் இருந்தாலும், விடை தெரியாத ஒரு ஏக்கம் நம்முள் நிலைத்திருக்கும்.

அந்த ஏக்கத்தை ஈடுசெய்வதற்கு, நம்மில் சிலர், மென்மேலும் வளங்களை சேர்த்துக்கொள்வது, பயணங்கள் மேற்கொள்வது, பொழுதுபோக்கு நிகழ்வுகளில் கலந்துகொள்வது என மேலும் அதிகமான விஷயங்களில் முனைப்புடன் ஈடுபடுகிறோம். உறவுகள், சாதனைகள் மற்றும் ஆன்மீக அனுபவங்கள் உட்பட பல்வேறு அனுபவங்களை நாம் நாடுகிறோம். இருப்பினும், அந்த ஏக்கம் மீண்டும் எழுகிறது. அந்த ஏக்கம் இருப்பது ஒரு

இதயம் ஒரு ஆழ்ந்த மாற்றத்திற்கு உள்ளாகும்போது, ஆன்மீக அன்பு மலர்கிறது. அந்த மாற்றம், பின்வரும் இந்த அழகான பரிணாமத்தின் மூலம் வெளிப்படுகிறது:
ஆன்மீக ஏக்கம், ஷ்ரத்தா, ஏற்புத்தன்மை, அருள், அன்பு, பக்தி.

பிரச்சினையே இல்லை என்றால்? அது நமக்கு விடுக்கப்படும் ஒரு அழைப்பாக இருக்கும் என்றால்?

மண்ணில் விதைக்கப்பட்ட ஒரு விதை, தான் இதுவரை கண்டிராத சூரியனின் அழைப்பிற்கு பதிலளிக்கிறது. கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஓர் அறிவாற்றல், மேல்நோக்கிச் செல்ல வேண்டும் என்பதை அறிந்து, வளர்ச்சியையும் நிறைவையும் நோக்கி அதனை இட்டுச் செல்கிறது. ஏக்கம் என்பது நம்முள் நிகழும் அந்த இயக்கமே. இலக்கு எது என்பது நமக்குத் தெரியாது; ஆனால் ஏதோ ஒன்று நம்மை ஈர்க்கின்றது. இதுவரை அணுகாத ஒரு ஆழம் இந்த வாழ்க்கையில் இருப்பதை நாம் உணர்கிறோம். நம்முள் ஒரு பகுதியாக மாற்றிக் கொள்ளாத மெய்மை ஒன்று உள்ளது. நாம் இன்னும் சென்றடையாத இருப்பிடம் ஒன்று உள்ளது. நமது ஆன்மீகப் பயணம் இந்த ஏக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. ஏக்கம் தனக்கான திசையை உணர்ந்துகொள்ளும்போது, அது *ஷ்ரத்தா*வாக மாறுகிறது.

ஷ்ரத்தா — இதயம் நிலைபெறும் இடம்

'விதைப்பதற்கு முன்பிருக்கும் மண்' எனும் அருட்செய்தியில் நாம் *ஷ்ரத்தா* பற்றிப் பேசினோம். இது பொதுவாக 'நம்பிக்கை' என்று மொழிபெயர்க்கப்படுகிறது. ஆனால், 'நம்பிக்கை' என்ற சொல், *ஷ்ரத்தா*வின் ஆழத்தை முழுமையாக வெளிப்படுத்துவதில்லை. *ஷ்ரத்தா* என்பது சாத்தியமற்றதன் மீதான நம்பிக்கையைவிட மேலானது. அது வெறுமனே ஏற்றுக்கொள்ளுதலோ, கண்மூடித்தனமான கீழ்ப்படிதலோ, அல்லது பகுத்தறிவதைப் புறக்கணிக்கும் ஒரு செயலோ அல்ல.

ஷ்ரத்தா என்பது ஆர்வமாக, மகோன்னதமாக, பேரார்வமாக அல்லது தினமும் காலையில் கவனத்தை உள்முகமாகத் திருப்பி தியானத்தில் அமர்தல் என்ற ஒரு எளிமையான விருப்பமாக முதலில் வெளிப்படலாம். அதற்கு நாம் தொடர்ந்து ஊட்டமளிக்கும்போது, அது ஆழமடைகிறது. ஒரு விருப்பமாக தொடங்கியது, ஈர்ப்பாக மாறுகிறது. ஈர்ப்பு உள்ளார்ந்த பிணைப்பாக மாறுகிறது. உள்ளார்ந்த பிணைப்பு அன்பிற்கான பாதையை அமைத்துத் தருகிறது.

அது நமது ஒட்டுமொத்த இருப்பின் ஒரு இயக்கம் ஆகும். இதயத்தை நிலைநிறுத்துதல் அல்லது நிலைபெறச் செய்தல் என்ற ஆழமான பொருள் அதில் அடங்கியுள்ளது.

‘நான் என் இதயத்தை எதில் நிலைநிறுத்துகிறேன்?’ என்பது, ‘நான் எதை நம்புகிறேன்?’ என்பதைவிட அதிக அர்த்தமுள்ளது. நாம் இறைவன்மீது நம்பிக்கை கொண்டபோதும், நம் இதயம் சமூக அந்தஸ்தில் நிலைபெற்றிருக்கக் கூடும். ஆன்மீகத்தைப் பற்றி நாம் நிறையப் பேசினாலும், நம் இதயம் பிறர் அளிக்கும் அங்கீகாரத்தில் நிலைபெற்றிருக்கக் கூடும். நாம் எளிமையைப் பாராட்டினாலும், நம் இதயம் உடைமைகளில் நிலைபெற்றிருக்கக் கூடும். நாம் அன்பைப் பற்றி பேசினாலும், மனக்கசப்பின்மீது நாம் கவனம் செலுத்தக்கூடும்.

பகவத் கீதை இதை இவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறது[1]:

ஷ்ரத்தா-மயோ யம் புருஷோ
யோ யச்-ச்ரத்த: ஸ ஏவ ஸ:

ஒரு மனிதன் ஷ்ரத்தாவினால் வடிவமைக்கப்படுகிறான்;
அவனது ஷ்ரத்தாவின் தரம் எத்தகையதோ,
அவனும் அவ்வாறே ஆகிறான்.

வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், *ஷ்ரத்தா* நம்மை வடிவமைக்கிறது. நமது இதயத்தில் தொடர்ந்து பெறப்படும் ஒன்றே, படிப்படியாக நம்மை உருமாற்றுகிறது. நமது கவனம், நம்பிக்கை, பேரார்வம் மற்றும் அன்பு, இவற்றைக் கொண்டு நாம் எதைப் போற்றுகிறோமோ, அதுவாகவே நாம் மாறுகிறோம்.

ஷ்ரத்தா என்பது ஆர்வமாக, மகோன்னதமாக, பேரார்வமாக அல்லது தினமும் காலையில் கவனத்தை உள்முகமாகத் திருப்பி தியானத்தில் அமர்தல் என்ற ஒரு எளிமையான விருப்பமாக முதலில் வெளிப்படலாம். அதற்கு நாம் தொடர்ந்து ஊட்டமளிக்கும்போது, அது ஆழமடைகிறது. ஒரு விருப்பமாக தொடங்கியது, ஈர்ப்பாக மாறுகிறது. ஈர்ப்பு உள்ளார்ந்த பிணைப்பாக மாறுகிறது. உள்ளார்ந்த பிணைப்பு அன்பிற்கான பாதையை அமைத்துத் தருகிறது.

---

[1] *பகவத் கீதை* — அத்தியாயம் 17, ஸ்லோகம் 3

எங்கு நிலைபெற வேண்டும் என்பதை இதயம் அறிந்துகொள்வதே *ஷ்ரத்தா* என்பதாகும். அதன் உறைவிடத்தை அது கண்டறியும்போது, அன்பு பெருக்கெடுத்து ஓடும். *ஷ்ரத்தா*, தன்னை அன்பு என்று உணர்ந்து கொள்வதற்கு முன்பிருக்கும் அன்பு என்றும் நாம் சொல்லலாம். ஏக்கம், “நான் தேடுவது எங்குள்ளது?” என்று கேட்கிறது: *ஷ்ரத்தா*, அந்தத் திசையில் இதயத்தை நிலைநிறுத்துவதன் மூலம் அதற்கு பதிலளிக்கிறது. இதயத்தை மீண்டும் மீண்டும் அந்தத் திசையில் நிலைநிறுத்தும்போது, அது திறக்கின்றது. *ஷ்ரத்தா* ஏற்புத்தன்மையாக மாறுகிறது.

ஏற்புத்தன்மை - இதயத்தைத் திறந்து வைத்திருப்பதற்கான துணிவு

மூடியிருக்கும் கை எதையும் பெற முடியாது என்பதுபோல், மூடிய இதயம் எதையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது. நாம் அருளாசியை வேண்டலாம், தன்மைமாற்றத்திற்காக பிரார்த்தனை செய்யலாம், உயர்நிலையை நாடலாம், தினமும் காலையில் தியானத்தில் அமரலாம், இருப்பினும் நாம் உள்ளுக்குள் நமது விருப்பங்களை இறுகப் பற்றிக்கொண்டு இருக்கக்கூடும். ஒரு சுய சோதனையாக எண்ணி, உங்களிடமே இதை கேளுங்கள்: “எவ்வித அசௌகரியமும் இல்லாத மாற்றத்தையே நான் விரும்புகிறேனா? கட்டுப்பாடுகளை தக்கவைத்துக்கொண்டே, சரணாகதி அடைய விரும்புகிறேனா? வாழ்க்கையில் எவ்வித மாற்றங்களையும் செய்துகொள்ளாமலே எல்லையற்றதை அடைய விரும்புகிறேனா? வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதெனில், ‘தெய்வீகத்தை எனது நிபந்தனைகளின்படி அடைய விரும்புகிறேனா?’

ஷ்ரத்தா, இந்த நிலையைப் படிப்படியாக மாற்றுகிறது. நம்பிக்கை வலுப்பெறுகிறது, அதனால் நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கான தேவை வலுவிழக்கின்றது. அடுத்து நடக்கவிருப்பதன் மீதான நமது நிபந்தனைகளும் மெல்ல தளர்கின்றன. இதுவே ஏற்புத்தன்மை, உள்ளார்ந்த தயார்நிலை, இதயம் தனக்காக உருவாக்கிக்கொள்ள முடியாத ஒன்றை ஏற்றுக்கொள்வதற்கான விருப்பமாகும். தெய்வீகப் பிரவாகத்தைப் பெறுவதற்கு நாம் தயார்நிலையில்

இருக்கிறோம். அருளாசியை ஏற்பதற்கு உகந்த வகையில், நமது உள்ளார்ந்த களத்தை தயார்படுத்துகிறோம். இதுவே ஆன்மீகப் பயிற்சியின் நோக்கமாகும்.”

ஆக்கிரமிப்பாளருக்காக தயாராகுதல்

பாபூஜி, அருளப்படுவது குறித்து ஒரு குறிப்பிடத்தக்க உவமையை கையாள்கிறார். அவர் ‘ஆக்கிரமிப்பாளருக்கு’ நிலத்தைத் தயார்படுத்துவது பற்றிப் பேசினார். பொதுவாக, ஆக்கிரமிப்பாளர் என்பவர் வரவேற்கப்படாத ஒருவர். ஆனால், இங்கு அதன் பொருள் முற்றிலும் வேறுபட்டது. உள்நிலை சாதகமாக அமையும்போது, அன்பு உள்ளே நுழைந்து, ஆக்கிரமித்துக்கொள்கிறது. உள்ளார்ந்த களம், ஏற்புத்தன்மை உடையதாகும்போது, இந்த ஆக்கிரமிப்பினை வழிநடத்துவது அருள்தான். இதயத்தை ஏற்புத்தன்மை கொண்டதாக தயார்படுத்துவதற்கும், புதியவாழ்க்கை தன்னை நிலைநிறுத்திக்கொள்வதற்கும் ஆழமான வேர்கள் களையப் படுகின்றன. அந்த வேர்கள் - நமது எதிர்பார்ப்புகள், முன்கணிப்புகள், அச்சங்கள், விருப்பங்கள் மற்றும் விருப்பமின்மைகள், குவிக்கப்பட்ட பதிவுகள், தன்னை முன்நிலைபடுத்திக்கொள்ளும் இயல்பு, மேலும் நமது விருப்பங்களுக்கு ஏற்ப ஆன்மீக வாழ்க்கை விரிவடைய வேண்டும் என்ற வலியுறுத்தல் போன்றவையே.

அருள் எப்போதும் நமக்காக காத்திருக்கிறது. அதைப் பெறுவதற்கு நாம் நம்மைத் தயார்நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். எந்தவொரு எதிர்ப்புமின்றி அருளை பெறுகின்ற ஒரு இடத்தை, *ஷ்ரத்தா* நம்முள் தயார்படுத்துகிறது. பின்னர், அன்பிடம் நம்மை ஒப்படைக்கின்றோம். முதலில், “நான் நம்புகிறேன்” என்கிறோம். பின்னர், “நான் திடநம்பிக்கை

அருள் எப்போதும் நமக்காக காத்திருக்கிறது. அதைப் பெறுவதற்கு நாம் நம்மைத் தயார்நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். எந்தவொரு எதிர்ப்புமின்றி அருளை பெறுகின்ற ஒரு இடத்தை, ஷ்ரத்தா நம்முள் தயார்படுத்துகிறது. பின்னர், நம்மை அன்பிற்கு நாம் ஒப்படைக்கின்றோம்.

கொள்கிறேன்" என்கிறோம். ஒரு காலகட்டத்திற்குப் பின், திடநம்பிக்கை தேவையற்றதாகிவிடுகிறது; ஏனெனில் திடநம்பிக்கை கொள்பவருக்கும், திடநம்பிக்கைக்கு உரிய அந்த உயர்வான ஒன்றிற்கும் இடையிலிருந்த தூரம் மறைந்துவிடுகிறது. அன்பு ஒரு ஆக்கிரமிப்பாளராக இதயத்தினுள் நுழைவதே, அதன் உண்மையான உரிமையாளராக தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்வதற்காகத் தான்.

அன்பும் பரிவர்த்தனையும்

ஆனால் பொதுவாக அன்பில், பெரும்பாலும் ஒரு வகையான பரிவர்த்தனை கலந்திருக்கும். நாம் எதையாவது திரும்பப் பெறும் எதிர்பார்ப்புடன்தான் அளிக்கிறோம்; அந்த எதிர்பார்ப்பு ஆழ்மன ஏக்கமாக இருக்கலாம். நேசம் நேசத்தை எதிர்பார்க்கிறது. கவனம் கவனத்தை எதிர்பார்க்கிறது. தியாகம், அங்கீகாரத்தை எதிர்பார்க்கிறது. அக்கறை நன்றியுணர்வை எதிர்பார்க்கிறது.

இந்தப் பரிமாற்றம் நாம் எதிர்பார்த்தபடி நடைபெறும்போது, நாம் அன்பைப் பெற்றிருப்பதாக உணர்கிறோம். அவ்வாறு நடைபெறாதபோது, நாம் ஏமாற்றமடைகிறோம். இது தேவை கலந்திருக்கும் அன்பாகும். தேவை இருக்கும் இடத்தில், அதன் அருகில் பயமும் இருக்கும். அது, நம்மிடம் இருப்பதை இழந்துவிடுவோமோ என்ற பயமாக இருக்கலாம்; நாம் விரும்புவதைப் பெற முடியாதோ என்ற பயமாக இருக்கலாம்;

பயம் எல்லைகளை உருவாக்குகிறது; அன்பு அந்த எல்லைகளைத் தகர்த்துவிடுகிறது. ஷ்ரத்தா இந்த இரண்டிற்குமான பாலமாக செயல்படுகிறது. பயம், "உன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்" என்று சொல்கிறது; அதே வேளையில், ஷ்ரத்தா, "உன்னை நம்பு" என்று மென்குரலில் கூறுகிறது. இதயம் சுய-பாதுகாப்பிலிருந்து, தன்னை ஆட்கொள்ள அனுமதிப்பதாக மாறுவதே, ஆன்மீக வாழ்க்கையின் மிகப் பெரிய மாற்றங்களில் ஒன்றாகும். இது இதயம் அருளைப் பெறுவதற்கு ஏற்புடையதாக மாறுவதற்கான பாதையை அமைத்துத் தருகிறது.

அல்லது மறக்கப்பட்டுவிடுவோமோ, நமக்குப் பதிலாக வேறொருவர் வந்துவிடுவாரோ, நிராகரிக்கப்படுவோமோ, தனியாக விடப்படுவோமோ என்ற பயமாக இருக்கலாம்.

பயம் நம் மனதை சுருங்கச் செய்கிறது, அன்பு விரிவடையச் செய்கிறது. பயம், "எனக்கு என்ன நேரும்?" என்று கேட்கிறது; ஆனால் அன்பிற்கு அத்தகைய கேள்வி அவசியமற்றதாகிறது. பயம் எல்லைகளை உருவாக்குகிறது; அன்பு அந்த எல்லைகளைத் தகர்த்துவிடுகிறது. *ஷ்ரத்தா* இந்த இரண்டிற்குமான பாலமாக செயல்படுகிறது. பயம், "உன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்" என்று சொல்கிறது; அதே வேளையில், *ஷ்ரத்தா*, "உன்னை நம்பு" என்று மென்குரலில் கூறுகிறது. இதயம் சுய-பாதுகாப்பிலிருந்து, தன்னை ஆட்கொள்ள அனுமதிப்பதாக மாறுவதே, ஆன்மீக வாழ்க்கையின் மிகப் பெரிய மாற்றங்களில் ஒன்றாகும். இது இதயம் அருளைப் பெறுவதற்கு ஏற்புடையதாக மாறுவதற்கான பாதையை அமைத்துத் தருகிறது.

உண்மையான அன்பு என்பது ஒரு நுட்பமான உள்நிலை. அது, மெதுவாகவும், அமைதியாகவும், எவரும் அறியாமலும், உள்முகமாக நடைபெறும் உள்ளார்ந்த மாற்றத்தின் விளைவாகும். இதற்கு மாறாக, காட்சிப்படுத்தப்படும் அன்பு பெரும்பாலும் அதன் உண்மைத்தன்மையை இழந்துவிடுகிறது. அது பதில்வினையை எதிர்பார்க்கத் தொடங்கும் அந்தக் கணமே, அதில் அகங்காரத்தின் மணம் கலந்திருக்கிறது. ஒரு ரோஜா அதைக் கடந்து செல்பவரைப் பார்த்து, "என் நறுமணத்தை நீங்கள் கவனித்தீர்களா?" என்று கேட்பதில்லை. அது நறுமணத்தை தருகின்றது. ஏனெனில் தருவதுதான் அதன் இயல்பு.

கரைந்துபோகும் வேலி

உள்முகக் களத்தில் மிக ஆழமாக வேரூன்றியிருப்பவை அகங்காரத்தின் வேர்களே. அது 'நான்' என்ற தனித்த உணர்வுடன், இருப்பின் விசாலமான எல்லையற்ற களத்தில், ஒரு பகுதியைச் சுற்றி வேலி அமைத்துக்கொண்டு, தனது எல்லைக்குட்பட்ட பகுதியை பாதுகாப்பதிலேயே வாழ்நாள் முழுவதையும் செலவிடுகிறது. அந்த வேலிக்கு உள்ளே

இருப்பதனைத்தும் ‘என்னுடையது’, வேலிக்கு வெளியே இருப்பவற்றை விரும்பத்தக்கவையாக, அச்சுறுத்துபவையாக, பயனுள்ளவையாக அல்லது தொடர்பற்றவையாக கருதுகின்றது. உணர்வுறுநிலை அந்த வேலிக்குள் கட்டுப்பட்டு சுருங்கி இருக்கும்போது, அகங்காரம் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. அந்த வேலி இல்லாமல் போகும்போது, அன்பு மலர்கிறது. இது நிகழ்வதற்கு, அன்பு, அந்த வேலியை தகர்ப்பதில்லை, அதை தேவையற்றதாக ஆக்குகிறது.

உணர்வுறுநிலை அந்த வேலியைத் தாண்டி விரிவடையும்போது, அது ‘நான்’ என்பதிலிருந்து ‘நாம்’ என்ற நிலைக்கு மேம்படுகிறது. அப்போது, தான் தேடிக்கொண்டிருந்த ஒன்றிடமிருந்து தன்னையே தடுத்து நிறுத்திக்கொண்டிருந்ததை அது உணர்கிறது. உண்மையில், அகங்காரத்தின் வேலி என்பது பயத்தால் எழுப்பப்பட்ட ஒரு வேலியே. அப்படியானால், அந்த வேலியை உள்ளிருந்து கரைப்பது எது? கதகதப்பு. சூரியனின் கதகதப்பினால் சாளரத்தில் படிந்த உறைபனி கரைந்து மறைவதைப் போல, அகங்காரம் உருகிக் கரையும் வரை, அன்பு இதயத்திற்கு கதகதப்பை வழங்கும்.

சாளரமும் ஒளியும்

ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ் வழங்கும் நான்கு பயிற்சிகளும் நம்முள் ஏற்புத்தன்மை வளர்வதற்கு உதவுகின்றன.

தியானம், ஒளியை வரவேற்று சாளரத்தைத் திறக்கிறது.

தியானத்தின்போது, இதயத்தில் இருக்கும் தெய்வீக ஒளியின் பிரசன்னத்தை நோக்கி நம் கவனத்தை மென்மையாகத் திருப்புகிறோம். நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கு முயல்வதோ அல்லது மனதில் ஒரு வடிவத்தை கற்பனை செய்வதோ இல்லை. மாறாக, நாம் உள்ளார்ந்த தயார்நிலையில் இருக்கின்றோம்.

சுத்திகரிப்பு, சாளர கண்ணாடியில் படிந்துள்ள மாசுகளை அகற்றுகிறது.

எண்ணப்பதிவுகள், மனப்போக்குகள், உணர்ச்சி பாரங்கள் மற்றும் சிக்கல்கள், அனைத்தும் நமது உணர்திறனை மங்கச் செய்கின்றன. சுத்திகரிப்பு செயல்முறை, அவற்றை அகற்றி,

தெய்வீக ஒளி தடையின்றி மேலும் ஊடுருவ வழிவகுக்கிறது.

பிரார்த்தனை, பணிவுடன் அருளைப் பெற சாளரத்தை முழுமையாக திறக்கிறது.

தெய்வீக ஒளியானது, நாம் பெறுகின்ற ஒன்று என்பதை பிரார்த்தனை நமக்கு உணர்த்துகிறது. நம்மை மட்டுமே நாம் சார்ந்திருக்கும் மாயையைத் தளர்த்தி, நம்முடையதைவிட உயர்வான விவேகத்தால் நாம் வழிநடத்தப்படுவதற்கு, மிகுந்த பணிவுடனும், திறந்த மனதுடனும், விருப்பத்துடனும், நம்மை மூலஆதாரத்தின் முன்பு சமர்ப்பிக்கிறது.

நிலையான நினைவு, நாள் முழுவதும் ஒளியின் மூலஆதாரத்தை நோக்கி சாளரத்தை திறந்து வைக்கிறது.

நாம் பணிபுரிதல், பேசுதல், சேவை செய்தல், கலைப் படைப்புகளை உருவாக்குதல் அல்லது பிறரை அக்கறையுடன் கவனித்துக் கொண்டிருத்தல் என எதில் ஈடுபட்டிருந்தாலும், இதயம் உள்ளார்ந்திருப்பதை தக்கவைத்துக்கொள்கிறது. *ஷ்ரத்தா*வினால் ஏற்படுத்தப்பட்ட அந்த நிலைப்பாடு, நிலையான நினைவினால் தொடர்ந்து பாதுகாக்கப்படுகிறது.

தியானம், ஒளியை வரவேற்கிறது.

சுத்திகரிப்பு, தடைகளை அகற்றுகிறது.

பிரார்த்தனை, மூலஆதாரத்தை நோக்கி நம்மை பணிவுடன் திறந்த மனதுடன் இருக்கச் செய்கிறது.

நிலையான நினைவு, மூலஆதாரத்தை நோக்கி இதயத்தை திருப்புகிறது.

தியானமும் சுத்திகரிப்பும் இதயத்தின் உள்நிலையின் மீது

தியானமும் சுத்திகரிப்பும் இதயத்தின் உள்நிலையின் மீது பணிபுரிகின்றன. பிரார்த்தனை, மூலஆதாரத்துடனான நமது இணைப்பை நிலைநிறுத்துகிறது. நிலையான நினைவு, இதயத்தின் உள்நோக்கிய நிலைப்பாட்டை பாதுகாக்கிறது. இவை எதனாலும் செய்ய முடியாததை அருள் வழங்குகிறது.

பணிபுரிகின்றன. பிரார்த்தனை, மூலஆதாரத்துடனான நமது இணைப்பை நிலைநிறுத்துகிறது. நிலையான நினைவு, இதயத்தின் உள்நோக்கிய நிலைப்பாட்டை பாதுகாக்கிறது. இவை எதனாலும் செய்ய முடியாததை அருள் வழங்குகிறது.

முயற்சிசெய்து அருளைப் பெற முடியாது

ஒரு விவசாயி மழையை உருவாக்குவதில்லை என்பதுபோல், அருளை நாம் உருவாக்குவதில்லை; மழையைப் பெறுவதற்காக விவசாயி நிலத்தை தயார்படுத்துவதைப்போல, அருளைப் பெறுவதற்கு நம்மை தயார்படுத்திக் கொள்கிறோம். விவசாயி கற்களை அகற்றி, நிலத்தை உழுது, விதைகளை விதைத்து, விழிப்புடன் காத்திருக்கிறார். மழை பொழியும்போது, நிலம் தயாராக உள்ளது. அதேபோன்று ஆன்மீகப் பயிற்சியே நம்மை தயார்படுத்துகிறது.

அருளைப் பெறுதல் மற்றும் நம்மை தயார்படுத்திக்கொள்ளுதல் ஆகிய இரண்டிற்கும் இடையேயான வேறுபாடு பற்றிய புரிதல், இரண்டு தவறுகளிலிருந்து நம்மைக் காக்கிறது. முதலாவது, தற்பெருமை — நமது ஆன்மீக உள்நிலையானது, நம் தனிப்பட்ட சாதனையே என்ற எண்ணம். இரண்டாவது, செயல்படாமல் இருத்தல் — அருள் வழங்கப்படுவதால், அதைப் பெறுவதற்கு நம்மை தயார்படுத்திக்கொள்தல் தேவையில்லை என்ற எண்ணம். இவ்விரண்டும் முழுமையானது அல்ல. நாம் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் நேர்மையாக தயாராகும்போது, முயற்சியால் மட்டுமே ஒருபோதும் அடைய முடியாததை, அருள் நிறைவு செய்கிறது.

பிராணாஹுதியும் நிரம்பிவழியும் கோப்பையும்

காலியான கோப்பையிலிருந்து தண்ணீரை ஊற்ற முடியாது. அதுபோலவே, மனித உறவுகளிலும், நம்மிடம் இல்லாத ஒன்றை பிறருக்கு நாம் வழங்க இயலாது. ஆனால், வெறுமைத் தன்மையுடன் பிறரை நேசிப்பதிலும், நாமே ஏக்கத்துடன் தேடிக்கொண்டிருப்பதைப் பிறருக்கு அளிக்க முயல்வதிலும், வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதியை செலவிடுகிறோம்; இதனால்தான் மனித அன்பு பெரும்பாலும் சோர்வடையச் செய்வதாக உள்ளது. அளிப்பது ஒரு முயற்சியாகிறது;

ஷ்ரத்தா என்பது இதயம், அன்பிற்குரியவரை நோக்கி தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்வதாகும். அன்பு என்பது அன்பிற்குரியவரின் நினைவால் இதயம் நிரம்புவதாகும். பக்தி என்பது அன்பிற்குரியவரின் நினைவுடன் நிலைத்திருக்க வேண்டும் என்ற இதயத்தின் விருப்பமாகும்.

ஏனெனில், அளிப்பதற்குப் பின்னால் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு எங்கோ மறைந்திருக்கிறது. காதலர்கள் பரஸ்பரம் அன்பை யாசிக்கும் யாசகர்களாக மாறிவிடுகிறார்கள்!

ஆன்மீக அன்பு, பெறுவதிலிருந்தே தொடங்குகிறது. *ஹார்ட்ஃபுல்னெஸ்* பாரம்பரியத்தில், *பிராணாஹுதி* எனப்படும் யோகப் பரிமாற்றத்தைப் பெறுவதற்கு ஏற்புத்தன்மையுடன் நாம் தியானத்தில் அமர்கிறோம். தொடர்ந்து தியானம் செய்கின்றபோது, நாம் உணராமலேயே ஏதோ மாற்றம் நிகழத் தொடங்குகிறது. கோப்பை நிறைகிறது. அது நிறைகையில், அன்பு இயல்பாகவும் எவ்வித முயற்சியுமின்றி பெருகியோடத் தொடங்குகிறது. நிரம்பிய ஒன்று தன்னையே வெளிப்படுத்தும். இதுவே அன்பின் தன்மைமாற்ற சக்தியாகும். அது அனைத்திற்கும் அழகு சேர்க்கும்; மிகவும் வறண்டுபோன இதயத்திற்கும் உயிரூட்டும். அன்பின் அதிர்வு சக்தியானது, நாம் உருவாக்கும் ஒன்றல்ல, மாறாக, அதற்கான ஒரு வழித்தடமாக நாம் மாறுகிறோம்.

படிப்படியாக நிகழும் இந்த முன்னேற்றத்தை மீண்டும் பார்ப்போம்.

ஏக்கம், தேடலை விழித்தெழச் செய்கிறது.

ஷ்ரத்தா, அந்தத் தேடலுக்கு ஒரு திசையைக் காட்டுகிறது.

ஷ்ரத்தா, ஆழமடைந்து ஏற்புத்தன்மையாகிறது.

ஏற்புத்தன்மை, அருளை வரவேற்கிறது.

அருள், இதயத்தை நிரப்புகிறது.

நிறைந்திருக்கும் இதயம், அன்பாகப் பெருக்கெடுக்கிறது.

அன்பு, அதன் மூலஆதாரத்தை உணர்ந்து, பக்தியாக மாறுகிறது.

பக்தி - அன்பு அதன் மூலஆதாரத்தைக் கண்டறியும்போது

அன்பு விழித்தெழுந்துவிட்டால், அது நமது உறவுகள், வேலை, உரையாடல், சேவை மற்றும் உலகைப் பார்க்கும் விதம் என அனைத்திலும் பெருக்கெடுத்து ஓடுகிறது. அது மதிப்பீடு செய்யும் மனப்பான்மையைத் தளர்த்தி, பிரிவினையை ஏற்படுத்தும் சுவர்களை வலுவிழக்கச் செய்கிறது. பின்னர், மேலும் ஒரு ஆழமான மாற்றம் தொடங்குகிறது. அன்பு, அது எங்கிருந்து தோன்றியது என்பதை நினைவுகூர்கிறது. ஒரு நதி எவ்வாறு இயல்பாகக் கடலை நோக்கிச் செல்கிறதோ, அதுபோல அன்பு அதன் மூலஆதாரத்தை நோக்கிச் செல்கிறது. இவ்வாறு திரும்பிச்செல்கின்ற நிலையே பக்தியாகும். பக்தி என்பது, அன்பு அதன் பிறப்பிடத்தை உணர்ந்து, முழுமையாக அதை நோக்கிச் செல்வதாகும்.

ஷ்ரத்தா என்பது இதயம், அன்பிற்குரியவரை நோக்கி தன்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்வதாகும். அன்பு என்பது அன்பிற்குரியவரின் நினைவால் இதயம் நிரம்புவதாகும். பக்தி என்பது அன்பிற்குரியவரின் நினைவுடன் நிலைத்திருக்க வேண்டும் என்ற இதயத்தின் விருப்பமாகும்.

ஏக்கம், *ஷ்ரத்தா*, ஏற்புத்தன்மை, அருள், அன்பு மற்றும் பக்தி ஆகியவை தனித்தனியானவை அல்ல. அவை வாழ்க்கை படிப்படியாக பரிணமிக்கும் ஒரு தொடர்நிலையாகும். இது, ஒரு செடி, படிப்படியாக விதை, வேர், தண்டு, மலர், நறுமணம் என வளர்ச்சி அடைந்து, இறுதியில் அந்த நறுமணம் தனது மூலஆதாரத்திற்கே திரும்பிச் செல்வதைப் போன்றதாகும்.

பிரதிஉபகாரம் எனும் நியதி

இயற்கை, அன்பின் மற்றொரு பண்பினை நமக்குக் கற்றுத் தருகிறது. ஒரு மாமரம் வளர்வதற்கு, மண், சூரிய ஒளி, நீர் மற்றும் சிறிதளவு மாட்டுச் சாணம் தேவைப்படுகிறது. இந்த எளியவைகளைப் பெற்றுக்கொண்டு, அது சுவை மிகுந்த பழச்சாறு, நறுமணம், ஊட்டச்சத்து, நிழல் மற்றும் புதிய உயிர்களுக்கான எண்ணற்ற வாய்ப்புகளை திருப்பித் தருகின்றது. ஒரு தென்னை மரம், மண், மழை, சூரிய ஒளி மற்றும்

காற்று போன்றவற்றிலிருந்து தனக்கு தேவையானவற்றைப் பெற்றுக்கொண்டு, அதைவிட மிகவும் வளமான ஒன்றாக அவற்றை மாற்றுகிறது. ஒரு பசுவிற்கு புல், தீவனம், நீர், சூரிய ஒளி, அக்கறை மற்றும் பாசம் தேவைப்படுகிறது. அதற்குப் பிரதிஉபகாரமாக, ஊட்டச்சத்துமிக்க பாலை அது தருகிறது

இயற்கை எளிமையானதைப் பெற்று, மேன்மையானதைத் திரும்ப அளிக்கிறது

நாம் என்ன செய்கிறோம்? நாம் மிகச் சிறந்தவற்றையே பெற்றுக்கொள்கிறோம். சூரிய ஒளி, காற்று, நீர், அற்புதமான உடல், பிறரின் நேசம், முன்னோர்களின் ஞானம், பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர்களின் தியாகம், பூமியின் வளங்கள் போன்றவற்றைப் பெறுகிறோம்; எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, அருளைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்பையும் பெற்றிருக்கிறோம்.

இதற்கு பிரதிஉபகாரமாக நாம் என்ன கொடுக்க முடியும்? சூரிய ஒளியை மீண்டும் சூரியனுக்கு கொடுக்கவோ அல்லது நீரை மீண்டும் மேகங்களுக்கு கொடுக்கவோ நம்மால் முடியாது. அருளை அதன் மூலஆதாரத்திற்கு நாம் திருப்பிச் செலுத்தவும் வேண்டியதில்லை. நாம் திருப்பி அளிக்க வேண்டும் என்ற அளவிற்கு தெய்வீகம் எதையும் குறைவாக பெற்றிருக்கவில்லை; நாம் கவனத்தில் கொள்ளக்கூடிய ஒரே ஒரு அன்பளிப்பு— *நாம் பெற்றுக்கொண்டதை மேம்பட்ட ஒன்றாக மாற்றுவது*.

ஒரு மாமரம் மாட்டுச் சாணத்தை சுவைமிகுந்த கனியாக மாற்றுகிறது எனில், ஒரு தென்னை மரம் சாதாரண நீரைச் சத்துமிக்க இளநீராக மாற்றுகிறது எனில், ஒரு பசு புல்லைப் பாலாக மாற்றுகிறது எனில், மேம்பட்ட ஒன்றாக மாற்றுகின்ற இந்தப் புனிதமான திறனை நாமும் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

நாம் புண்படும் போது, நம்மால் மன்னிக்க முடியுமா?

நாம் கோபத்தைப் பெறும்போது, நம்மால் புரிதலுடன் இருக்க முடியுமா?

நாம் வெறுப்பைப் பெறும்போது, நம்மால் இரக்க உணர்வுடன் இருக்க முடியுமா?

நாம் அறிவைப் பெறும்போது, நம்மால் விவேகத்துடன் இருக்க முடியுமா?

நாம் அளப்பரிய வளங்களைப் பெறும்போது, நம்மால் பெருந்தன்மையுடன் இருக்க முடியுமா?

நாம் அருளைப் பெறும்போது, நம்மால் *அன்பை தர முடியுமா*?

இதுவே மனிதராக இருப்பதன் மாண்பாகும். நாம் கடந்துசெல்லும் வாழ்க்கையை எத்தகையதாக மாற்றுகிறோம் என்பதில்தான் நமது மேன்மை இருக்கிறது. ஒரு மரம், அதன் உள்முக செயல்பாட்டின் தரத்தை, அதன் கனிகளின் மூலம் வெளிப்படுத்துகிறது. நாமும் அவ்வாறே வெளிப்படுத்த வேண்டும். நம்மில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு அனுமதிப்பதற்காக, இறைவன் காத்திருக்கிறார்.

அன்பே நமது இயல்பாக மாறும்போது, யார் அதை அங்கீகரிக்கிறார்கள், பதிலுக்கு யார் அன்பு பாராட்டுகிறார்கள், யார் அதைப் போற்றுகிறார்கள் என்பது குறித்து எந்தக் கவலையும் இருக்காது. உண்மையான அன்பிற்கு சாட்சி தேவையில்லை. அதன் நறுமணமே அதன் இருப்பிற்கான சான்றாகும்.

இதயபூர்வமாக,
கம்லேஷ்

பூஜ்ய தாஜி அவர்களின்
71வது பிறந்த நாளை முன்னிட்டு வழங்கப்பட்ட அருட்செய்தி
28 செப்டம்பர் 2026, கான்ஹா சாந்தி வனம்

There's More Waiting For You

to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.

Heartfulnessapp.org

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.

Heartfulness.org/global/masterclass

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.

Heartfulness.org/global/retreat

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.

Heartspots.heartfulness.org

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.

heartfulness

purity weaves destiny